

元気がいっぱい

東京都医師会



●医療のいま・これから

在宅医療のトラブル〈その4〉

自宅で点滴を受けるということ(Ⅱ)

●からだ・こころ・健康

性器出血の原因はさまざま。早めの受診がポイントです。

●わたしの元気

鹿内 孝さん

拝見! 医師の一日/お医者さんに聞きたい・答えます

連載コラム:予防接種を受けよう⑥/医療 Q&A

とうきょう点描 門前仲町・深川の春
お不動に八幡さま。その門前に栄えた街から、江戸と明治の時代の息吹を味わいながら歩きます。

鹿内 孝さん
Takashi Shikauchi

病気知らずの行動派。「今年に歌いたいな」

アクティブで、じっとしているのが嫌い。趣味が多く、スキーは1級ライセンス。それも、50歳を過ぎてから取ったという鹿内 孝さん。『何かのためじゃなくて、遊びです』。自然体が、そのまま健康につながっています。

昔からスキューバダイビングやウインドサーフインなどにはまり込んできました。『つまり、ゴルフが好きじゃない。人と約束して何かするのは職業柄難しいですから』

それに、歳をとってからでもできるものより、いまだけの時間と場所が大切でした。『ウインドサーフィンなんか、ある意味で命が

け。沖に出て急に風が変わると、岸に帰ってこられない時がありますから』

自分の身体は自分で守る。そんな緊張感がまた面白いのだそうです。

『死にたくないから身体を鍛える。結局、それで丈夫になれたと思います』

病気らしい病気は、30歳くらいのときにかかった肺化膿症。「レーシングサーキットで鎖骨をいっぺんに2本折った」くらいは行動派らしい武勇伝といったところ。ただ、ここ数年、さすがにお腹のまわりがふつくらと。

『脂肪を無理なく落とすには、走るよりも有酸素運動がいいと聞いて、一昨年からウォーキングを始めました』

人それぞれ違うのは1kgのダンベルを二つ持って出かけること。途中、公園のベンチで腕の上げ下げを連続で50回。同じ動きを3セットこなし、帰り道は歩きながら両腕を真横に開く、肩を回す、ダンベル二つを一方の手で掴んで腕をカールさせる。

『1時間半ほどのコースですが、汗びっしょり。重いダンベルよりも、軽い負荷で長くやっているのがいんじゃないかな』

効果はまず体重が3kg減って、そのまま変化なし。贅肉がとれ、筋肉がほどよく付いた結果です。それに、ビー

ルの美味さが最高。

『人間、やっぱりご褒美がないとね』

定期的に血液検査を受ける以外は、食べたいものを食べ、飲みたいものを飲む。ごく普通の生活に徹しています。

2月15日から出演映画の「新仁義なき戦い／謀殺」が全国東映系で公開中。ドラマを中心に、ならでの配役を得ています。

『歌ですか？。つまらなくなって止めていたんです。というの、いまは歌詞が大切にされていないような気がして…』

英語の歌が多い鹿内さんの場合、まず歌詞を和訳することが、歌うことの始まりです。

『ディナーショーで“マイ・ウェイ”を歌うにしても、僕流に訳した歌詞をピアノの伴奏に合わせて披露する。そして同じ感覚のまま原語で歌う。英語の歌詞の世界は面白いですよ。時代を反映している歌が多い』

背景を踏まえながら歌うには、ちょうどいい年齢になったというのが実感。曲とトークで組み立てた小さなジャズライブがこれからの夢です。

『ジャズに拘らずに、歌詞を歌い切れるシンガーとしてです。歌手はメロディーを歌うわけじゃないですから』

歌の中身を声に、それを正しく伝えるために、詞を訳して解説する。

『興味深く、面白くね。そこに役者のキャリアが生かせると思う。今年に歌いたいな』

鹿内 孝(しかうち たかし)

1941年生まれ。千葉県出身。幼少から教会の聖楽隊で音楽の基礎をつくる。61年「日劇ウェスタンカーニバル」に登場しレコードデビュー。ロック、ジャズ、ポピュラー、クラシックまで芸域は広い。個性派俳優として映画、ドラマ、舞台でも活躍している。プライベートもウインドサーフィン、スキューバダイビング、スキー、登山、バイクサーキットと多彩な趣味を持っている。



性器 出血

の原因はさまざま。早めの受診がポイントです。

多くの女性は、性器出血があるとすぐに子宮がんではないかと思込み、悩みがちです。性器出血の原因は、がん以外にも考えられます。恐れず早く、お医者さんを受診し、原因を知ることが大切です。

心の乱れや身体の疲れが女性ホルモンの分泌に影響して起こる「機能的出血」

女性の性器出血は、月経・妊娠という生理的な背景があつて診断を複雑にしています。正常な女性の初めての月経年齢は、12〜13歳に集中していますが、10歳から15歳までの比較的長い期間内に分布しています。月経初日から終わる日までの期間は3〜7日で、次の月経まではだいたい25〜38日です。

月経は卵巣から周期的に分泌される女性ホルモンが子宮に作用して起こります。卵巣からのホルモンの分泌は脳の間脳と下垂体によってコントロールされています。女性は、心の乱れや身体の疲れなどに影響されて月経周期も乱れ、異常な出血がみられます。このような出血は機能的出血と呼ばれています。

妊娠中にも、出血を伴う危険な病気があります。妊娠に気づいたらすぐ受診を。

月経は妊娠すると止まります。母乳を与えている女性の場合、出産から2〜3カ月すると月経がみられます。最近、月経が止まると尿で調べる



市販の妊娠試薬を使う女性が多くなりました。

妊娠中にも、出血を伴うさまざまな危険な病気があります。たとえば、子宮外妊娠、流産、胎盤の腫瘍などです。その他、妊娠中の出血の原因には子宮がんの合併が疑われることがありますから注意が必要です。

妊娠の試薬検査が陽性となつたら、すぐに正常妊娠であるかどうかを産婦人科のかかりつけ医に診断していただくことが大切です。

更年期は性器出血の原因となる病気にかなりやすい時期です。

月経は50歳前後まで周期的にみられますが、不規則になり、次第になくなります。このような時期を一般に更年期と呼び、女性ホルモンの

バランスが乱れやすくなります。出血量が異常に多い子宮筋腫、少量でも不規則な性器出血のある子宮がんや、ポリープ、単純な子宮頸部のびらん(ただれ)など軽い病気がみられる時期でもあります。

性器出血があればすぐにかかりつけの産婦人科医を受診することは当然ですが、出血などがなくても市町村が実施する子宮がん検診を受けて、早めの治療が受けられるように心がけることが必要です。検診の受け方は、役所や医師会で教えてもらえます。

ほんとうに性器出血？出血の場所を正しく把握しましょう。

さらに、高齢になると卵巣からの女性ホルモンの分泌が少なくなり月経がなくなります。すると外陰部や膣から細菌などの感染を受けやすくなり、子宮内部まで炎症を起こすことがあります。症状としては痒み、帯下(おりもの)などのほか性器出血も伴います。このような炎症は適切な処置で治すことができます。

性器出血を訴えて婦人科を受診する方の中には、子宮や膣・陰部以外の病気もあります。泌尿器科系では膀胱の腫瘍とか炎症、尿の出口にできる慢性の炎症で尿道カルシウムと呼ばれるものがあります。消化器系では痔や、稀ですが大腸がんによる出血です。性器出血は、出血の場所を正しく把握することが大切になります。

在宅医療のトラブル その4 自宅で点滴を受けるという生活(II)

前回は点滴がケアではなく、治療行為であり

危険を伴うものであるということをお話ししました。

今回はその危険性をふまえた上で、自宅で点滴を受けるときにご本人やご家族にどのような注意が必要かをお話しします。

点滴は誰がするの？

在宅での注射は、ご本人が自己責任で行う限り、特別な規制はありません。処方箋に従って、自分で薬を調合し、針を抜き差しすることもできます。しかし、法の規制がないというだけで、危険を伴いますから、基本的には医療従事者にまかせる行為です。

点滴のトラブル対処法

1回ごとに注射針を抜き差しする点滴と、注射針を血管の中に留置して継続して行う点滴ごとにトラブルへの対処法をお話しします。

① 1回ごとの抜き差しの場合

① 点滴ルートに空気が入っている 点滴ルートは基本的に図のようにできています。点滴セットに液が落ちている状態がわかるように点滴筒がつき、その下にスピード調節のクランプ、さらにタコ管、最後は針につながります。空気が残って

いる場合には、タコ管を上にしてルートを固定すると空気はタコ管の中に追い込まれます。

② 点滴が濁っている 特別なものを除いて輸液は透明です。調合した薬品が変化している可能性があります。すぐに中断してください。

③ 点滴が落ちなくなつた 点滴は輸液の液面の高さや心臓の高さとの関係で落下します。点滴中に立ったりするとバッグの位置が下がり、点滴が止まることがあります。すぐにバッグの位置を高くしてください。横になっても、腕の向きによつて針先が血管の壁に当たったりして止まることがあります。針が抜けて輸液が漏れてしまっているかも知れません。刺入部が腫れていないか、痛くはないか確認してください。

④ 針を刺したところが痛い 点滴が漏れてしまったかもしれません。クランプで点滴を止めて針を抜きます。漏れたところはとても痛いので、暖めたタオルでゆっくり温湿布してください。

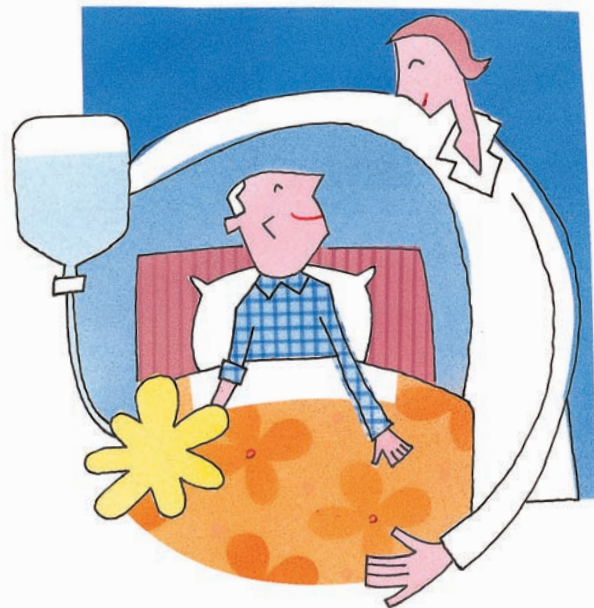
⑤ 点滴が終わってしまった 点滴は輸液ポンプで速度管理をする場合は、自然に落ちます。通常は15滴で1mlですから、滴下数を数えれば全体量から終わる時間が計算できます。速度は

クランプのほか、ベッドの高さを上下してもできます。終わっても空気が血管の中に入ることはありません。慌てずにクランプを止めてください。

⑥ ルートに血液が逆流してきた 点滴が終わったままにしていると、血液が逆流することがあります。心配はいりません。落ち着いてクランプを止めてください。

⑦ 針を抜いた後の血が止まらない ティッシュペーパーで針の刺さっていたあたりを5分間しっかり圧迫してください。必ず止まります。

以上は、看護師が点滴を受ける方の状態を把握しておけば、概ね予防できます。点滴ル―



お医者さんに 聞きたい 答えます

休日・ 夜間診療 について

子どもが熱を出して夜間診療所に行くと、「なぜもっと早く来ないの」と怒られました。でも、夜間のほうがすぐに診てもらえて便利なのですが…。



最近、小児科の夜間救急が問題になってます。これは一部の休日・夜間診療の小児科に患者さんが集中し、小児科の先生が足りないという状況も生みだしています。

都内の各医師会で行っている休日夜間の小児科診療でも同様です。一方で、平日の小児科診療所では受診する患者さんが減少しているという傾向もみられます。

休日・夜間診療所は、小児科を訪れる患者さんで、急な発熱や嘔吐などといった、いわゆる急病に対応するために開いているのですが、中にはそうでない患者さんもかなり見受けられます。

保護者の方のお話を聞いていると、朝から具合が悪いとか、昨日から熱が出ているという方も結構多いのです。

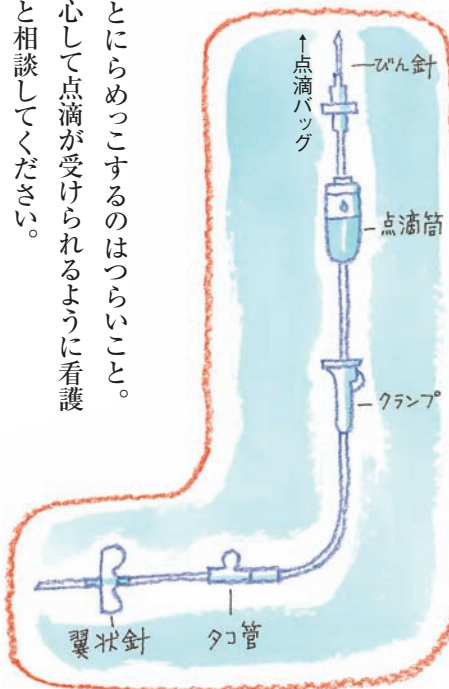
乳幼児や高齢者のように体力、免疫力の弱い場合には、様子がおかしい時にはすぐに診てもらうことが大切です。

休日・夜間診療所は何でもできるわけではありません。たとえば、今年はインフルエンザの特効薬が不足してマスクミを巻き込んだ大騒ぎとなりました。医療機関でも前日に用意したその薬が翌日の午前中には底をつき、休日や夜間診療にまで回らないという事態も起こりました。

また、休日や夜間では検査態勢が整っておらず、スタッフも少ないために、十分な医療が実施できないこともあります。

空いているから、すぐ診てもらえるからなどといった理由で休日・夜間診療を受診することは間違いなのです。できるだけ平日の早い時間帯に受診するようにしてください。

■点滴ラインの構造



ととにらめっこするのはつらいこと。安心して点滴が受けられるように看護師と相談してください。

② 管(血管内留置針)を留置して行う場合

① 点滴が止まってしまった 管が折れ曲がったり、体の下に敷かれたりしていませんか。そうでなければ、管の中に血栓ができて詰ま

っていることも。すぐに看護師か医師に連絡してください。
② 管の入っているところが痛い。赤く腫れてきた 腕や足の血管に数日間同じ管を使っていると、血管が傷つき炎症を起こすことが。医師に管を入れ替えてもらわなければなりません。
③ 38度以上の発熱と悪寒が毎日のように起こる 中心静脈栄養法で最もよくみられます。輸液ルートから細菌が侵入した恐れがあります。速やかに医師

④ 尿の量が急に増え、喉が乾く／倦怠感が強く、日中も寝てばかりいる／髪の毛が抜けや

すい、水虫のような湿疹が出てきた／何となく視力が落ちてきたように思う／小さな傷からの出血が止まりにくい 中心静脈栄養法で起こるさまざまな障害のサインです。看護師や医師に報告してください。
⑤ 突然の激しい胸の痛みで、息ができないほど苦しい／頭痛、手足のしびれ、ろれつが回らない 肺梗塞や脳梗塞の症状です。緊急連絡してください。

点滴は、在宅ではご本人やご家族にもできずから、自分たちにはできること、看護師に依頼すべきこと、医師でなければできないことの見極めが大切です。



吉田博之先生
専門は外科。「場所前の」土俵祭り「など昔ながらの行事がいまも生きている。大相撲の世界は面白いですよ」

医師の一日

財団法人
日本相撲協会診療所

吉田 博之先生

拝見!

治療に、健康管理に。 力士を支える緑の下。

両国国技館の地下にある財団法人日本相撲協会診療所。診察の対象は主に力士ですが、親方や行司さん、床山さん、呼出さん、協会の職員や、お客さんの急患なども。意外なことに、一般の方々の診察も受付けていました。

東京の本場所中は大忙し。
力士のけがはなぜ増えた？

「力士で多いのはやはりけがです。職員はかせなど、親方衆は高血圧、糖尿病、高脂血症、痛風といった生活習慣病ですね」

診療所には所長の吉田博之先生のほかに、整形外科医が週2回、内科医が週3回、外科医が週1回、それぞれ応援にやってきます。国技館で本場所がある1月、5月、9月には仕事が一挙に増えるため、特に整形外科医をもう一人増やしています。けがのなかでも多いのは膝の靭帯損傷。全体の半分近くを占めています。この力士のけがの増加は最近、社会的な関心事にもなっています。

「なぜ増えたのか、親方衆にアンケートを取ってみると、多かつた意見はやはり力士の大型化でした。それに筋力が追いつかない。さらに、しこ、てっぽうなどの昔ながらの稽古が不足しているのではということ。そして食事です。魚や野菜が減って肉が多くなった」

膝の周囲の筋力は、一定の体重を超えると強くないのだそうです。また、器具を使ったトレーニングよりも、基本的な稽古のほうがけがの予防には効果があるという見方もあります。

医療



胸の真中が焼けるように痛くなり診察を受けました。心臓だと思っていました。検査の結果、「逆流性食道炎」とのことでした。どんな病気でしょうか。

(江東区 46歳・男性 自営業)

胃液が逆流して食道の粘膜に炎症を起す病気です。食道は基本的には

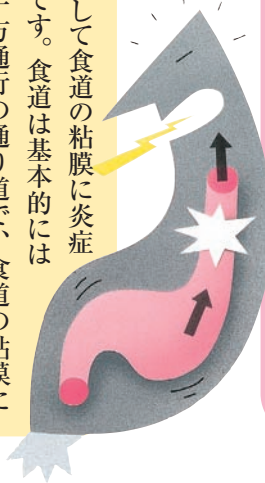
口から胃への一方通行の通り道で、食道の粘膜には胃と異なり胃酸に対して防御する働きがないため、逆流すると炎症が起こりやすくなります。逆流症状は「胸焼け」と言われるものですが、強くなると心臓の痛みと区別が必要なものになることもあります。高齢者では無症状のこともあります。

治療は症状によって薬の増減はありますが、一般的に長期間服用することになります。

食事や体の姿勢などの生活習慣も関係しています。腰が曲がっていると、腹圧が上昇して逆流しやすくなります。前かがみの姿勢を続けたり、ベルトやガードルで腹部を強く圧迫したりしていると、やはり腹圧が上昇して逆流しやすくなりますので注意しましょう。

食べ過ぎは、胃が膨れて逆流しやすくなりますので、腹八分の食事を心がけることが大切です。脂肪分の多い物や消化しにくい貝類、刺激の強い食べ物避ける必要があります。食後すぐに横になると逆流しやすいので寝る前の食事は避け、睡眠中も上体を少し高くするとよいでしょう。

人によって逆流が起きやすい状況は異なりますので、どんなときに起きやすいのかメモしておいて、食事や日常生活の参考にされるとよいと思います。





▲体脂肪の測定器。力士の健康管理も大切な仕事。



▲指を切った力士の治療。早く稽古に戻れるように傷の縫合を。



力士には15歳くらいの人も。「話が通じにくい時もありますけど、若い人は素直ですわ」▶

心臓の病気は要注意

「しこ、こぼぼうの回数が多い力士ほど膝の筋力が強いというデータがあつて、けがもしにくいのではないかと推測できるわけです」

病気やけがの治療のほかに、力士の健康管理も吉田先生たちにとつて大切な仕事の一つです。

「問題なのは心臓など循環器系の病気。お相撲を取っている時に突然亡くなるというのが一番怖いですから、心臓に関しては特に注意をするようにしています」

力士の健診は年2回。そこで心電図に異常があつた人、高血圧や高脂血症の人などを選んで詳しく検査をします。ただ力士の場合、たとえば、一般の人のように健康のために体重を一律に減らせばいいというわけにはいきません。

「食事は仕事の一部のようなものですから、結局はその分運動をとるということになります。稽古で鍛えろ、としか言えないわけです」ところで、力士の診察で難しいのは？

「何しろ大きいですから、お腹を診察するにしてもわかりにくいし、採血や注射などでも血管が見つかりにくい。足も太くて、中のほうの血腫(血の塊)を診断するのも一般の人に比べて難しいですね」

けがの予防とケアがこれからの課題

吉田先生がこの診療所に来たのは昨年8月のことでした。

「特に相撲好きでもなく、この施設があることもよく知らなかったんです。特に驚くこともありませんでしたが、忙しい時とそうでない時との波があるのがいままでとは違うところ。先日、インフルエンザの予防接種を1日で600人以上やりました、さすがにくたびれました」

吉田先生がいま頭を悩ませているのは、やはり力士のけが。

「どうすれば少なくともあげられるのか。専属のトレーナーや栄養指導をする人がいたほうがいいのかなと思いますし、いまは施設の限界もあつて、治療の後のケアは大病院などでやっていた方がいいです。何とかこちらでうまくできる方法はないかということもこれから考えていかなければと、そう思っているところです」

連 予防接種を受けよう ⑥

コラム

載

「日本脳炎」の感染ルートはまだ断たれていません。

日本脳炎は南アジアから東南アジアを経て東アジアへ至るアジアモンスーン地帯に広く発症している非常に重い脳炎です。WHOの推計によると毎年世界で約4万3千人が発症し、約1万1千人が死亡し9千人が重篤な後遺症を残しています。日本では1966年以降、患者数は激減して数十人以下になっています。アジアでは患者の多くは15歳以下の子どもですが、日本では高齢者が多くなっています。

◆重症化するしないは、個人の体力次第。予防接種のみが対応策

日本脳炎ウイルスはブタに感染し、ブタを吸血したコガタアカイエカが人を吸血することによって発症します。しかし感染しても大部分の人は症状が出ない不顕性感染で、発症するのは感染した千人に1ないし20人と言われていました。潜伏期は5～15日で突然の高熱、頭痛、嘔吐が始まります。2日目には神経症状が現れて意識障害、けいれん、異常な動きと脳炎の症状に発展していきます。死亡する場合は発症後7日目頃です。このウイルスに対して直接効果のある薬はないので、重症になるかどうかは個人の体力しかありません。予防接種のみが対応策と

言えましょう。

◆免疫を維持するために何度かの予防接種が必要

日本脳炎の予防接種は1994年の予防接種法改正により定期接種として行われています。第一期(基礎免疫)定期接種は生後6ヵ月以上90ヵ月未満が対象で、初回接種2回(1～4週の間隔で行う)、約1年後に追加接種を行います。一般的には3歳を過ぎた頃から1回目の接種が行われています。第二期定期接種は9歳から12歳以下で小学4年生にするよう勧められています。第三期定期接種は14歳以上15歳以下となっています。日本脳炎ワクチンは不活化ワクチンのため、免疫を維持するためには何度かの予防接種が必要なのです。

日本では発症が少なくなっているので予防接種は必要ないという意見もありますが、「流行予測調査によるブタの感染調査」では、大多数の県で依然としてブタに50%以上の感染が認められています。国は定期接種として予防接種をするように勧めています。また、アジアでは感染が依然多いため、これらの地域に行く可能性のある人はきちんと予防接種を受けるべきでしょう。

とうきょう点描 元気散歩マップ
 門前仲町・深川の春

「もんなか」。これはイメージを呼び起こす言葉の一つのような気がする。江戸と呼ばれていたころの匂い、下町の人々の快活さ。もちろん、いまは大都市の喧騒にのみ込まれてはいるが。

「門前」の由来となったお不動と八幡さまから北へ向かう。交通量の多い道もあるが、仙台堀の桜並木が春の声を伝えてくれるはずだ。深川江戸資料館は、当時の生活を実寸で示

している興味は尽きない。明治日本の活力を誇るかのような清澄庭園も見所だ。

万年橋を渡ってななめ後にふり返ると清洲橋の青色が鮮やか。隅田川は大河である。この河辺に松尾芭蕉が庵をかまえた。その頃の水の流れに思いをはせたいが、ちょっと想像できない。芭蕉記念館は、文学好きの向きに時間を忘れさせてしまう静けさに充ちていた。



● 散歩コースと消費エネルギーのめやす

※普通で歩いた場合
 (1分間に60m・4kcal消費)
 約60分・240kcal
 門前仲町駅→深川不動堂→富岡八幡宮→仙台堀川→深川江戸資料館→清澄庭園→江東区芭蕉記念館→森下駅(約3.5km)

東京都医師会
 からのお知らせ

ご質問、ご意見を
 募集します。

「元気がいいね」は、都民の皆さまと東京都医師会が力を合わせて作っていく情報誌です。私たちはこの情報誌を、人が健康を損なわず、元気に生きていくためには何が必要なのか、どうすればより良い医療を創ることができるのかを、都民と共に考えていく場にしたいと考えています。

そのためには、皆さまからの私たちへの率直な問いかけが欠かせません。

医療や健康に関して感じておられる疑問、質問、意見などを、官製はがきかファクシミリでお寄せください。今後の誌面づくりに活用させていただきます。

●宛先 〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5 社団法人東京都医師会 広報課 FAX : 03-3292-7097